

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ХОРТИЦЬКА НАЦІОНАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА
АКАДЕМІЯ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол № 5 засідання Вченої ради
комунального закладу вищої освіти
«Хортицька національна
навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
від 22 березня 2023 р.

ПРОГРАМА

**АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ З ДИСЦИПЛІН ПРОФЕСІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розглянуто на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії та фізичної
культури і спорту
Протокол від «25» січня 2023 р. № 6
завідувач кафедри,
доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор
_____ Т.Є. Одинець

Запоріжжя
2023

Укладачі:

Одинець Т.Є., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;
Сергата Н.С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Волкова С.С., кандидат педагогічних наук, професор;
Сергатий М.О., кандидат юридичних наук, доцент;
Кий О.Г., старший викладач.

Зміст

Пояснювальна записка.....	4
Розділ І. Зміст програми екзамену	5
Блок 1. Медико-біологічні дисципліни.....	5
Блок 2. Професійно-орієнтовні дисципліни.....	9
Теорія та методика фізичного виховання.....	9
Теорія та методика обраного виду спорту.....	12
Блок 3. Блок практичних дисциплін.....	16
Теорія та методика гімнастики.....	16
Теорія та методика легкої атлетики.....	18
Теорія та методика плавання.....	19
Теорія та методика спортивних ігор (баскетбол).....	21
Теорія та методика спортивних ігор (волейбол).....	23
Теорія та методика спортивних ігор (футбол).....	25
Розділ ІІ. Програмні результати навчання.....	27
Розділ ІІІ. Питання до екзамену.....	29
Розділ ІV. Критерії оцінювання знань, умінь, і навичок.....	35
Розділ V. Список рекомендованої літератури.....	36

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Атестаційний екзамен з дисциплін професійної підготовки за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за першим (бакалаврським) рівнем освіти проводиться з метою встановлення фактичного рівня компетентностей майбутніх фахівців, його відповідності вимогам освітньо-професійної програми та перевірки рівня програмних результатів навчання. Екзамен передбачено навчальним планом. Форма проведення випробування – усна відповідь на два теоретичні та одне практичне питання.

До програми атестаційного екзамену увійшли питання з циклу професійної підготовки: Анатомія людини, Фізіологія людини, Вікова анатомія та фізіологія, Спортивна медицини та морфологія, Профілактика травматизму, Теорія та методика фізичного виховання, Теорія та методика обраного виду спорту, Теорія та методика гімнастики, Теорія та методика легкої атлетики, Теорія та методика плавання, Теорія та методика спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол).

Завданням дисциплін циклу професійної підготовки було створення цілісної системи підготовки кваліфікованих фахівців з фізичного виховання та спорту спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», фахівців, здатних розв'язувати найактуальніші проблеми з фізичного виховання та спорту, поєднувати наукову діяльність з навчанням, що вимагають глибоких фундаментальних міждисциплінарних знань, творчого мислення, навичок роботи із сучасним спортивним обладнанням.

При складанні екзамену студенти повинні показати:

- тісний взаємозв'язок фундаментальних та професійних знань, їх глибоке засвоєння;
- важливість міжпредметних зв'язків, вміння давати історичну оцінку сучасного стану проблем у фізкультурній та спортивній галузі;
- здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання;

- уміння здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем;
- розуміння щодо здійснення навчання руховим діям та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- уміння оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

До екзаменаційного білету з дисциплін професійної підготовки зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» входять три питання з яких перше присвячено медико-біологічним знанням студента, друге – з теорії та методики фізичного виховання та спорту і третє питання практичне з теорії та методики різних видів спорту.

Критерії оцінювання знань студентів на атестаційному екзамені визначаються за шкалою ЄКТС.

I. ЗМІСТ ПРОГРАМИ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

БЛОК 1. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст навчальних робочих програм з дисциплін

Мета навчальних курсів: ознайомити студентів із медико-біологічними основами людського організму людини, що займається спортом; всебічне сприяння розвитку фізичної культури і спорту як способу, спрямованого на збереження і зміцнення здоров’я, гармонійного розвитку людини, підвищення її працездатності та продовження активного творчого довголіття; формування у студентів цілісного уявлення про можливості, форми і методи лікарського контролю при проведенні занять з фізичного виховання та занять спортом, розуміння значення своєчасного застосування засобів лікувальної фізичної культури в комплексній реабілітації спортсменів.

Завдання навчальних дисциплін:

- викласти теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні медико-біологічних дисциплін, які стосуються наукових знань про методи дослідження функціональних станів органів та організму в цілому, критерії та параметри оцінювання фізіологічних і патологічних змін в цих станах, їх застосування в спортивній практиці;

- сприяти формуванню у студентів методичних підходів до фізичної реабілітації спортсменів різної категорії та рівня спортивної кваліфікації в контексті єдиної системи фізичного виховання людини і системи лікувально-профілактичного обслуговування населення;

- дати уявлення про сучасний стан розвитку медико-біологічних предметів, як самостійних дисциплін, які об’єднують теоретичну і практичну медицину в

спортивній практиці, що вивчають вплив фізичної культури і спорту на здоров'я, фізичний розвиток та морфофункціональні особливості організму людини;

- у процесі вивчення дисциплін цього блоку, сформувані поняття важливості медичного підходу у спортивній практиці для діагностування стану здоров'я, фізичного розвитку і функціональних можливостей організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;

- обґрунтувати засоби і методи фізичного виховання, раціональних режимів тренувань, побуту і харчування людей, які займаються фізичною культурою і спортом;

- ознайомити студентів із сучасними методами діагностики і оцінки функціонального стану спортсменів, їх загальної і спеціальної тренуваності та змін під впливом занять фізичною культурою і спортом та навчити застосовувати їх на практиці;

- навчити володіти всебічним комплексним підходом в обстеженні спортсмена з метою своєчасного визначення захворюваності, травм і ушкоджень, які виникають у спортсменів внаслідок нераціональних занять з використанням традиційних методів діагностики.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання:

знати: загальні уявлення про фізичний розвиток; методи досліджень фізичного розвитку і здоров'я; соматоскопію; антропометрію; методи оцінки фізичного розвитку і здоров'я; методи експрес-оцінки рівня фізичного стану; водний баланс у спортсменів; фізичну працездатність спортсменів: поняття фізичної працездатності; фактори, що впливають на фізичну працездатність; критерії фізичної працездатності; функціональні проби для оцінки фізичної працездатності в практиці спортивної медицини; оптимізацію сну спортсменів; використання фармакологічних засобів; організацію медичного забезпечення занять оздоровчою фізичною культурою; необхідний комплекс медичних обстежень при допуску до занять оздоровчою фізичною культурою; протипоказання до занять фізичною культурою в групах здоров'я та самотійно; медичні групи для занять оздоровчою фізичною культурою; рухові режими в системі оздоровчої фізичної культури; кількість та зміст фізичних вправ для розвитку та підтримки фізичного стану; принципи організації медичного забезпечення тренувальних занять і змагань; етапи медичного забезпечення спортивних змагань; підґрунтя для допуску учасника до змагань; лікарський контроль у процесі тренувальних занять; лікарський контроль на змаганнях: медичне забезпечення змагань; антидопінговий контроль (поняття антидопінгового контролю, поняття допінгу, метод дослідження, допінгові речовини та їх вплив на організм людини.); заборонені методи; групи речовин, які мають певні обмеження; спортивний травматизм: поняття травми; види травматизму; види і ступені складності травм; причини виникнення спортивних травм; механізми виникнення спортивних травм; пошкодження шкіри: (медична допомога, профілактика); травми опорно-рухового апарату: забиття; вивихи; переломи; ураження м'язів та зв'язок; долікарська медична допомога при травмах ОРА; вплив фізичних навантажень на функціональний стан систем внутрішніх органів: вплив фізичних навантажень на серцево-судинну систему;

пристосування системи дихання до фізичного навантаження; роль нервової системи в адаптації організму до фізичного навантаження; морфологічні і функціональні зміни в нервово-м'язовому апараті; профілактику спортивного травматизму; перевтомлення; перетренованість; типи перетренованості; поняття перенапруження; причини та механізми перенапруження; клінічні форми перенапруження; засоби відновлення; раптова смерть у спорті: визначення «раптова смерть»; групи причин раптової смерті в спорті; види спорту, що складають ризик для виникнення раптової смерті;

вміти: досліджувати фізичний розвиток і здоров'я методами збору і аналізу анамнезу життя та хвороби; соматоскопії; антропометрії; оцінювати фізичний розвиток і здоров'я методами антропометричних стандартів; кореляції; індексів; діагностувати рівень фізичного стану; визначати водний баланс у спортсменів; визначати фізичну працездатність в умовах спортивних тренувань; проводити тестування в діагностиці фізичної працездатності спортсменів із фізичними вадами; складати медичні групи для занять оздоровчою фізичною культурою.

За результатами вивчення модулю медико-біологічних дисциплін студенти мають засвоїти наступні професійні компетенції:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

На екзамен виносяться питання, що охоплюють такі теоретичні знання:

Тема 1. Анатомо-морфологічні особистості ОРА (скелет, його сполучення, хребетний стовп).

Поняття про скелет і його функції. Кістка, як складова частина скелету. Будова кістки. Форма кістки, її зв'язок з виконуваною функцією. Розвиток і ріст кісток. Вплив механічних навантажень на інтенсивність росту кісток. Класифікація

з'єднань кісток скелету. Синовіальні з'єднання (суглоби). Основні елементи суглоба. Фактор зміцнення суглобів. Класифікація суглобів по кількості кісток по формі суглобних поверхонь, кількості осей обертання і функціонального зв'язку. Фактори, що обумовлюють рухливість з'єднання кісток. Хребетний стовп. Відділи хребетного стовпа. Особливості будови шийних, грудних і поперекових хребців. Хребетний стовп як ціле. Фізіологічні вигини хребтового стовпа і їхні функціональні значення.

Тема 2. Анатомо-морфологічні особистості м'язової системи.

Функції м'язів. Форма м'язів. Будова м'язів. Допоміжний апарат м'язів і його функціональне значення. Кровопостачання і іннервація м'язів. Місця початку і прикріплення м'язів. М'язи-антагоністи і синергісти. Фізіологія м'язового апарату. Скорочувальна функція скелетних м'язів. Функціональні особливості гладеньких м'язів. Фізіологічні механізми м'язового скорочення.

Тема 3. Анатомо-морфологічні особистості дихальної системи.

Загальна характеристика органів дихання. Особливості будови дихальної системи. Дихальні шляхи і легені. Фізіологія подиху. Значення подиху для організму. Основні етапи транспорту газів. Дихальний цикл. Особливості подиху при фізичній роботі. Резервні можливості системи подиху. Захисні дихальні рефлекси.

Тема 4. Анатомо-морфологічні особистості серцево-судинної системи.

Загальний огляд і функції кровоносної системи. Класифікація судин. Будова стінок кровоносних судин. Відмінності артерій і вен. Шляхи мікроциркуляції крові: артеріола, прекапіляр, капіляр, посткапіляр і венула. Кола кровообігу: великий, малий і серцевий. Особливості кровопостачання легень і циркуляції крові в малому колі кровообігу. Форма, положення, будівля стінки серця: ендокард, міокард, епікард, перикард. Відділи серця - передсердя і шлуночки, їхня будова і функції. Клапанний апарат серця, його положення, будова і функції. Провідна система серця і її функціональне значення. Кров'яний тиск, його види. Артеріальний пульс і його основні параметри.

Тема 5. Методи оцінки фізичного розвитку. Методи визначення показників фізичного розвитку спортсменів.

Визначення поняття «фізичний розвиток». Мета дослідження й оцінки фізичного розвитку у людей які не займаються спортом і спортсменів. Фактори, що впливають на фізичний розвиток. Методи досліджень фізичного розвитку і здоров'я. Соматоскопія, поняття соматоскопії, умови та вимоги до проведення соматоскопії, дослідження постави. Дослідження стану опорно-рухового апарату. Визначення рухливості в суглобах. Дослідження розвитку м'язів. Антропометрія, поняття антропометрії, основні правила проведення антропометричних вимірювань. Визначення ступеню статевого дозрівання. Біологічний вік. Поняття «акселерація» і «ретардація». Теорії акселерації. Акселерація і ретардація у спорті. Функціональні проби у спорті. Методи визначення рівня фізичного стану спортсменів. Визначення ступеня втоми. Визначення маси тіла. Пульсометрія. Вимірювання артеріального тиску. Визначення показників зовнішнього дихання.

Тема 6. Дослідження функціонального стану системи кровообігу.

Особливості функціонування серцево-судинної системи під впливом навантаження. Роль вивчення функціонального стану серцево-судинної системи організму. Загальні дані дослідження серцево-судинної системи. Клінічні і складні інструментальні методи дослідження. Поняття про кардіограму. Показники серцевого циклу. Проба С. П. Летунова. Типи реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження при її виконанні (нормотонічний, дистонічний, гіпертонічний, гіпотонічний, реакція зі ступінчастим підвищенням систолічного тиску). Функціональні проби (одномоментна, двохмоментна, трьохмоментна). Ортостатична проба. Проби з натужуванням. Проба Флека. Проба Бюргера. Мета застосування проб. Методика проведення проб. Оцінка проб.

Тема 7. Дослідження функціонального стану дихальної системи.

Фізіологія дихання. Механізм вдиху і видиху. Дослідження функції зовнішнього дихання. Визначення життєвої ємкості легень. Регуляція дихання. Максимальна вентиляція легень. Методи дослідження дихальної системи. Функціональні дихальні проби. Проби Штанге, Генчі, Серкіна, Розенталя, Шафрановського. Мета використання дихальних проб. Методика проведення проб. Оцінка проб.

Тема 8. Фізична працездатність спортсменів, її діагностика. Фізіологічні основи перевтомлення та втоми.

Фізична працездатність спортсменів: поняття фізичної працездатності; фактори, що впливають на фізичну працездатність; критерії фізичної працездатності; функціональні проби для оцінки фізичної працездатності в практиці спортивної медицини; вимоги щодо проведення тестувань з фізичним навантаженням. Тестування в діагностиці фізичної працездатності спортсменів у лабораторних умовах: проба Мартіне-Кушелевського; проба Руф'є; Гарвардський степ-тест; тест PWC_{170} ; тест Наваккі. Визначення фізичної працездатності в умовах спортивних тренувань: правила виконання проб зі специфічними навантаженнями; визначення ЧСС в умовах тренувань; проба PWC_{170} з використанням бігу; метод power-ергометрії – 1; тест Купера.

Фізіологічні основи втоми та перевтомлення: поняття, причини, ознаки.

Тема 9. Засоби відновлення у спорті. Фактори, які погіршують працездатність спортсмена.

Реабілітація спортсменів після хвороб і травм. Засоби відновлення фізичної працездатності: педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

Антидопінговий контроль: поняття антидопінгового контролю, поняття допінгу; сучасні методичні принципи проведення антидопінгового контролю; санкції щодо порушників; заборонені методи досягнення спортивних результатів.

Тема 10. Види спортивного травматизму та його профілактика.

Спортивний травматизм: поняття травми; види травматизму; види і ступені складності травм; причини виникнення спортивних травм (зовнішні та внутрішні чинники); механізми виникнення спортивних травм. Профілактика спортивного травматизму.

БЛОК 2. ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНІ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання»

Мета навчального курсу: формування та поглиблення у студентів інтелектуальних знань, розширення рухових умінь і навичок узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання, необхідних для успішної практичної діяльності з різними віковими і соціальними верствами населення, раціональної організації їх вільного часу, впровадження здорового способу життя тощо.

Завдання навчальної дисципліни:

- формування у студентів системи теоретичних знань з фізичної культури, що значною мірою визначає рівень їхньої освіти і професійної компетентності;
- вивчення основ теоретичних знань для подальшого засвоєння методики фізичного виховання;
- формування уявлення про потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання;
- володіння навичками використання різноманітних форм засобів і методів фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань з різним віковим контингентом;
- встановлення загальних закономірностей навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей і побудови та управління процесом фізичного виховання з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей людини.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання:

знати: загальні теоретичні основи системи фізичного виховання; засоби та методи фізичного виховання; загальні та методичні принципи фізичного виховання; методи навчання та виховання, які використовуються у фізичному вихованні різних груп населення; особливості фізичного виховання дошкільників, школярів, студентів, дорослого населення; основи та структуру процесу навчання рухових дій дітей і підлітків; закономірності, засоби та методи розвитку та особливості виховання фізичних якостей у осіб різного віку та в різних видах спорту; форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні; методи, форми спортивного тренування та особливості та етапи спортивного відбору.

вміти: добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей у осіб різного віку та в різних видах спорту; дозувати фізичні навантаження відповідно рівня фізичного стану людини; самостійно підбирати фізичні вправи для фізичного самовдосконалення осіб різного віку; володіти основами методик навчання руховим діям у осіб різного віку; творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей учнів.

За результатами вивчення курсу дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» студенти мають засвоїти наступні професійні компетенції:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

На екзамен виносяться питання, що охоплюють такі теоретичні знання:

Тема 1. Засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ.

Характеристика засобів фізичного виховання (фізичні вправи, природні умови, гігієнічні фактори). Класифікація фізичних вправ. Особливості виборчого, комплексного і ситуаційного використання засобів. Фізична вправа основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.

Тема 2. Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ.

Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня сторона фізичного навантаження. Зовнішня сторона фізичного навантаження. Поєднання інтенсивності та обсягу фізичного навантаження. Відпочинок між фізичним навантаженням як чинник оптимізації тренувальних впливів. Тривалість інтервалу відпочинку. Види відпочинку. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я.

Тема 3. Методи фізичного виховання.

Класифікація методів. Специфічні методи фізичного виховання. Методи вживання слова. Методи наглядного сприйняття. Практичні методи навчання: метод суворой регламентованої вправи; метод частково-регламентованої вправи. Особливості вживання методів навчання в різних вікових групах. Методи удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий, змагальний. Методи

вдосконалення фізичних якостей: метод безперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи.

Тема 4. Основи навчання рухам.

Рухові уміння та навички. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Відмінні риси рухових вмінь та навичок. Перенос навичок. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Передумови та етапи навчання. Загальна характеристика процесу навчання. Етап початкового розучування. Етап поглибленого розучування. Етап закріплення та вдосконалення.

Тема 5. Поняття про силові здібності, їх види та розвиток силових якостей.

Загальна характеристика сили. Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей. Режими м'язових скорочень. Засоби і методи виховання сили. Контроль за розвитком сили. Вікова динаміка розвитку силових якостей.

Тема 6. Основи методики розвитку швидкості.

Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Засоби розвитку та вдосконалення швидкості. Методика розвитку та вдосконалення швидкості. Вікова динаміка природного розвитку швидкості. Контроль розвитку швидкості та деякі особливості методики їх удосконалення.

Тема 7. Поняття про гнучкість, її види.

Загальна характеристика гнучкості. Фактори, які визначають рівень гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.

Тема 8. Поняття про витривалість, її види.

Загальна характеристика витривалості. Види витривалості. Фактори, які визначають рівень витривалості. Засоби розвитку витривалості. Основи методики розвитку витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку силової витривалості. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Контроль за рівнем розвитку загальної витривалості.

Тема 9. Поняття координаційних здібностей, їх види та методика розвитку.

Загальна характеристика координаційних здібностей. Види координаційних здібностей. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здібностей. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей. Загальні положення методики розвитку координаційних здібностей.

Тема 10. Форми організації занять.

Загальна характеристика форм організації занять. Система занять у фізичному вихованні. Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні. Урочні форми організації занять. Класифікація занять урочного типу. Типова структура уроку. Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами. Основні методи організації занять та способи виконання вправ. Методика регулювання навантаження. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

Тема 11. Особливості фізичного виховання та форми організації занять різних верст населення.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Фізичне виховання школярів. Фізичне виховання студентів. Фізичне виховання дорослого населення.

Зміст навчальної дисципліни

«Теорія та методика обраного виду спорту»

Мета навчального курсу: забезпечити студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання різним змагальним вправам, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.

Завдання навчальної дисципліни:

- формування у студентів системи теоретичних відомостей з методики проведення навчально-тренувальних занять в різних видах спорту, дослідженні різних форм та видів спортивного тренування, визначенні величини навантаження для тренувальних занять різної спрямованості та особливості їх планування в залежності від можливостей спортсменів;

- вивчення та удосконалення основ спортивного тренування в обраному виді спорту, опанування методикою навчання та тренування в різних видах спорту, сприяння розвитку рухових здібностей спортсменів, вивчення механізму планування спортивного тренування для різних груп спортивної кваліфікації та рівня підготовленості;

- дослідження структури тренувального заняття та особливостей планування його складових, ретельне вивчення видів та величини навантаження та факторів, що впливають на показник сумарного навантаження в обраному виді спортивної діяльності;

- адекватний підбір засобів контролю за рівнем фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів, з урахуванням особливостей змагальної діяльності, вікових особливостей розвитку спортсменів у різних видах спорту, планування тренувальних навантажень.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання:

знати: теоретичний матеріал з курсу, історію розвитку видів спорту; їх сучасний стан і перспективи; класифікацію і загальну характеристику змагальних вправ; теоретичні основи техніки змагальних вправ; здатність застосовувати методику навчання техніці змагальних вправ: спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних спортсмену; здатність застосовувати послідовність навчання техніці змагальних вправ; здатність застосовувати принципи тренувань спортсменів; основні засоби тренувань; здатність застосовувати методи підготовки спортсменів; здатність застосовувати особливості занять спортом з дітьми шкільного віку (сенситивні періоди); здатність застосовувати спортивні вправи у шкільній програмі та програмі спортивних шкіл; здатність застосовувати правила і суддівство змагань з видів спорту; здатність застосовувати сучасні системи підготовки спортсменів; здатність застосовувати види підготовки спортсменів (технічна, тактична, фізична, спеціальна фізична, морально-вольова, теоретична); здатність застосовувати структуру і типи уроків з виду спорту; здатність застосовувати методику складання основних документів планування навчального процесу і викладання техніки видів спорту.

вміти: керувати групою в підготовчій частині занять; володіти термінологією; готувати місце та інвентар для проведення занять; виявляти і виправляти помилки в техніці виконання спортивних вправ; демонструвати на оцінку спеціальні вправи і техніку вивчених видів змагальних вправ; володіти елементами техніки рухів і техніки спортивних вправ; володіти технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для вивчення техніки з видів спорту.

За результатами вивчення курсу дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» студенти мають засвоїти наступні професійні компетенції:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

На екзамен виносяться питання, що охоплюють такі теоретичні знання:

Тема 1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи сучасної спортивної підготовки.

Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки і застосування їх в залежності від поставлених завдань. Особливості використання циклічних та ациклічних вправ. Завдання імітаційних вправ. Вагомість використання змагальних вправ у тренувальному процесі спортсменів. Методи сучасної спортивної підготовки (методи, спрямовані на опанування спортивної

техніки та методи, спрямовані на розвиток рухових якостей). Характеристика безперервного та інтервального методів спортивного тренування. Особливості використання варіативного та стандартно-повторного методу під час розвитку фізичних якостей. Особливості використання колового методу під час підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів. Особливості використання методів спортивного тренування при безперервному виконанні вправи. Особливості використання методів спортивного тренування при варіюванні характеру роботи та інтервалів роботи та відпочинку. Використання методів під час функціональної підготовленості спортсменів. Ігровий та змагальний метод при підвищенні показників фізичної підготовленості спортсменів. Специфічні принципи спортивної підготовки.

Тема 2. Особливості змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Види змагань, системи проведення змагань в різних видах спорту. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту. Основні, допоміжні та товариські змагання. Основні завдання підготовчих та контрольних змагань. Основні завдання підвідних та відбіркового змагань. Завдання головних змагань.

Тема 3. Сторони підготовленості спортсменів.

Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень. Характеристика та основні завдання технічної підготовки. Характеристика та основні завдання тактичної підготовки. Характеристика та основні завдання психологічної підготовки. Характеристика фізичної підготовки спортсменів (загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка).

Тема 4. Фізична підготовка спортсменів.

Засоби та методи розвитку витривалості та гнучкості в обраному виді спорту. Загальна характеристика витривалості. Загальна та спеціальна витривалість. Засоби та методи розвитку загальної витривалості. Методика розвитку спеціальної витривалості. Розвиток витривалості в різних видах спорту. Загальна характеристика гнучкості, як фізичної якості. Активна та пасивна гнучкість. Засоби та методи розвитку гнучкості в залежності від рухливості суглобів спортсмена. Розвиток гнучкості в різних видах спорту. Фактори, що сприяють прояву гнучкості. Необхідність використання вправ для розвитку гнучкості в кожному тренувальному занятті.

Засоби та методи розвитку координаційних здібностей в обраному виді спорту. Загальна характеристика координаційних здібностей. Різновиди координаційних здібностей. Засоби та методи розвитку спритності та вміння утримувати рівновагу. Методика розвитку міжм'язової координації та точності рухів. Розвиток координації в різних видах спорту.

Засоби та методи розвитку швидкісних та силових здібностей в обраному виді спорту. Загальна характеристика швидкісних здібностей та її види. Методика розвитку швидкості реакції, частоти рухів, комплексного прояву швидкості. Відмінності методики розвитку швидкісних здібностей в різних видах спорту. Загальна характеристика силових здібностей та її види. Основні методи розвитку максимальної, вибухової, статичної та динамічної сили. Відмінності методики розвитку силових здібностей в різних видах спорту.

Тема 5. Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів.

Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів. Етап початкової спортивної підготовки. Етап попередньої базової підготовки. Етап спеціалізованої базової підготовки. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності.

Тема 6. Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі.

Побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклі. Підготовчий період. Змагальний період. Перехідний період. Основні напрямки інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення. Побудова програм тренувальних занять. Загальна структура занять. Заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Типи та організація спортивних занять. Навантаження спортивних занять.

Тема 7. Відбір та управління в системі багаторічної підготовки спортсменів.

Система відбору юних спортсменів. Перший етап відбору (первинний етап). Другий етап відбору (попередній відбір). Третій етап відбору (проміжний етап). Управління в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт і види управління. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління.

Тема 8. Контроль у спортивному тренуванні.

Види контролю спортивного тренування. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. Контроль основних сторін підготовленості. Контроль фізичної підготовленості. Контроль за силовими якостями. Вимірювання витривалості. Вимірювання швидкості.

Тема 9. Стомлення і відновлення в системі підготовки спортсменів.

Характеристика процесів стомлення і відновлення у спорті. Фізіологічні й біохімічні основи стомлення під час виконання фізичних вправ. Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

БЛОК 3. БЛОК ПРАКТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика гімнастики»

Мета навчального курсу: надати основні теоретичні знання та практичні навички, які необхідні у професійній діяльності, навчити студентів використовувати їх на практиці.

Завдання навчальної дисципліни:

- оволодіти основними засобами гімнастики та її термінологічними назвами;
- оволодіти технікою виконання, методикою навчання, організацією і

проведення організуючих вправ;

- оволодіти технікою виконання, методикою навчання, організацією і проведенням загальнорозвиваючих вправ;

- оволодіти технікою виконання, методикою навчання, організацією і проведенням прикладних вправ;

оволодіти базовими елементами основних вправ у висах та упорах, навичками застосування.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання:

знати: класифікацію видів гімнастики, характеристику гімнастичних вправ, методику навчання гімнастичним вправам; основи техніки гімнастичних вправ; правила і форми запису гімнастичних вправ, гімнастичну термінологію; забезпечення техніки безпеки на заняттях з гімнастики; зміст окремих частин уроку з гімнастики, його організацію та методичне забезпечення.

вміти: володіти навичками з виконання гімнастичних вправ; записувати у формі конспекту урок з гімнастики; проводити, записувати комплекс загально розвиваючих вправ різними засобами; проводити окремі частини уроку з гімнастики; рецензувати проведення окремо частин уроку і уроку в цілому; проводити самостійно заняття з гімнастики.

За результатами вивчення курсу дисципліни «Теорія та методика гімнастики» студенти мають засвоїти наступні професійні компетенції:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

На екзамен виносяться питання, що охоплюють такі теоретичні знання:

Тема 1. Техніка та методика навчання стройових вправ.

Стройові прийоми. Пересування. Шиккування і перешикування. Розмикання і змикання. Стройові поняття (стрій, шеренга, колонна, ряд, інтервал, дистанція, фланг тощо). Стройові прийоми. Пересування. Методика навчання стройових вправ. Команди, які застосовують в основній частині заняття.

Тема 2. Техніка та методика навчання вправ гімнастичного багатоборства.

Акробатичні вправи. Групування, переكاتи, перекиди, перевороти та стійки. Вправи на перекладині. Бруси (паралельні). Розмахування в упорі на передпліччях.

Вправи на коні з ручками. Опорні стрибки. Вправи на брусах різної висоти. Вправи на колоді. Статичні положення.

Тема 3. Техніка та методика навчання вправ прикладної гімнастики.

Переповзання. Перелізання. Лазіння: лазіння способом у три прийоми, лазіння способом у два прийоми, лазіння у висі (на руках) тощо. Прості стрибки.

Тема 4. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.

Поняття про техніку гімнастичних вправ та їх варіативність. Гімнастичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі. Освоєння техніки загально розвиваючих та спеціальних вправ. Вдосконалення загально розвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей. Особливості використання спеціальних вправ гімнаста в роботі з контингентом різного віку та статі. Засоби навчання: загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри.

Зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика легкої атлетики»

Мета навчального курсу: набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

Завдання навчальної дисципліни:

- надати студентам основи теоретичних, практичних, методичних та організаційних знань з теорії та методики легкої атлетики;
- оволодіння практичними навичками у виконанні основних вправ та опанування ефективною технікою з різних видів легкої атлетики;
- ознайомити з історією розвитку легкої атлетики, надати основу класифікації та визначити сучасний стан легкої атлетики у світі;
- оволодіння практичними навичками в проведенні окремих частин занять та занять з легкої атлетики в цілому.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання:

знати: класифікацію видів легкої атлетики, характеристику легкоатлетичних вправ, методику навчання основним видам легкої атлетики; основи техніки різних видів легкої атлетики; правила і форми запису легкоатлетичних вправ; забезпечення техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики; зміст окремих частин уроку з легкої атлетики, його організацію та методичне забезпечення.

вміти: володіти навичками з усіх видів легкої атлетики; записувати у формі конспекту урок з легкої атлетики; проводити, записувати комплекс загально розвиваючих вправ різними засобами; проводити окремі частини уроку з легкої атлетики; рецензувати проведення окремо частин уроку і уроку в цілому; проводити самостійно заняття з легкої атлетики.

За результатами вивчення курсу дисципліни «Теорія та методика легкої атлетики» студенти мають засвоїти наступні професійні компетенції:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

На екзамен виносяться питання, що охоплюють такі теоретичні знання:

Тема 1. Біг на короткі дистанції. Техніка та методика навчання. Історія бігу на короткі дистанції. Послідовне опанування елементів техніки бігу на короткі дистанції, різновиди старту. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.

Тема 2. Біг на середні та довгі дистанції. Техніка та методика навчання. Історія бігу на середні та довгі дистанції. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування бігу на середні та довгі дистанції. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей для бігу на середні та довгі дистанції. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання. Кросова підготовка.

Тема 3. Стрибки у довжину з розбігу. Техніка та методика навчання. Історія стрибків у довжину. Основні види та способи стрибків у довжину. Вивчення техніки стрибків у довжину способом: «зігнув ноги», «прогнувшись» та «ножиці». Техніка виконання основних фаз стрибків у довжину з розбігу. Аналіз техніки стрибків у довжину. Техніка виконання контрольного нормативу «Стрибок у довжину з місця». Техніка виконання контрольного нормативу «Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнув ноги»». Основні та допоміжні вправи для навчання стрибка у довжину з розбігу.

Тема 4. Стрибки у висоту. Техніка та методика навчання. Історія стрибків у висоту. Вивчення техніки стрибків у висоту: способом «перешагування», «перекат», «перекид», «хвиля» та «фосбері-флоп». Послідовне опанування елементів техніки стрибків. Розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, перехід через планку, приземлення. Опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для засвоєння стрибків у висоту. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у висоту.

Тема 5. Основні види метання в легкій атлетиці. Метання малого м'яча, гранати, спису. Історичний опис та еволюція техніки метання малого м'яча,

гранати, спису. Техніку виконання основних фаз метання малого м'яча, гранати, спису. Техніка потрійного перехресного шагу. Основні та допоміжні вправи для навчання метання малого м'яча, гранати та списа. Рухливі ігри для навчання метання малого м'яча на дальність та на влучність.

Зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика плавання»

Мета навчального курсу: засвоїти основні знання з техніки виконання плавальних рухів (спортивні та прикладні способи плавання), методики навчання спортивним та прикладним способам плавання, способам першої допомоги на воді (транспортування, надання першої допомоги потопаючому, рятувальні засоби), організацію та планування тренувань та правил проведення змагань з плавання.

Завдання навчальної дисципліни:

- надати студентам теоретичні знання щодо техніки виконання плавальних рухів, механізмів адаптації до навантажень; раціональних принципів побудови занять з плавання; методики навчання спортивним та прикладним способам плавання, способам першої допомоги на воді.

- навчити проводити заняття з початкового навчання способам плавання.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання:

знати: загальні закономірності плавання, техніку спортивних способів плавання, техніку прикладних способів плавання, основи спортивного тренування у плаванні, методику початкового навчання спортивним та прикладним способам плавання, правила, організацію і проведення змагань з плавання, протипоказання та застереження до проведення занять з плавання; техніку спортивних та прикладних способів плавання; методику початкового навчання спортивним та прикладним способам плавання;

вміти: володіти технікою спортивних і прикладних способів плавання та методикою навчання цим способом; проводити заняття з початкового навчання способом плавання; адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

За результатами вивчення курсу дисципліни «Теорія та методика плавання» студенти мають засвоїти наступні професійні компетенції:

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

На екзамен виносяться питання, що охоплюють такі теоретичні знання:

Тема 1. Техніка плавання способом «кроль на грудях». Загальна характеристика спортивного способу плавання «кроль на грудях». Еволюція техніки плавання способом «кроль на грудях». Техніка плавання «кролем на грудях»: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання «кролем на грудях» (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, мета та завдання рухів по фазах). Оптимальні сполучення темпу та кроку при плаванні «кролем на грудях» на дистанціях.

Тема 2. Техніка плавання способом «кроль на спині». Загальна характеристика спортивного способу плавання «кроль на спині». Еволюція техніки плавання способом «кроль на спині». Техніка плавання «кролем на спині»: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання «кролем на спині» (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, мета та завдання рухів по фазах).

Тема 3. Техніка плавання способом «брас». Загальна характеристика спортивного способу плавання «брас». Еволюція техніки плавання. Техніка плавання способом «брас»: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання «брас» (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, мета та завдання рухів по фазах). Оптимальні сполучення темпу та кроку при плаванні «брас» на дистанціях.

Тема 4. Техніка плавання способом «батерфляй». Загальна характеристика спортивного способу плавання «батерфляй». Еволюція техніки плавання. Техніка плавання способом «батерфляй»: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання «батерфляй» (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, мета та завдання рухів по фазах). Оптимальні сполучення темпу та кроку при плаванні «батерфляй» на дистанціях.

Тема 5. Методика навчання плаванню «кролем на грудях», «кролем на спині», «брасом» та «батерфляєм». Підготовчі та імітаційні вправи для вивчення гребкових рухів руками при плаванні «кролем на грудях», «кролем на спині», «брасом» та «батерфляєм». Підготовчі та імітаційні вправи для вивчення елементарних рухів ногами «кролем», «брасом» та «батерфляєм». Дихання при плаванні «кролем на грудях», «кролем на спині», «брасом» та «батерфляєм». Підготовчі вправи для вивчення узгодження рухів руками з диханням.

Зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивних ігор (баскетбол)»

Мета навчального курсу: набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання баскетболу, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, ліцеїв, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

Завдання навчальної дисципліни:

- надати студентам основи теоретичних, практичних, методичних та організаційних знань з теорії та методики баскетболу;
- оволодіння практичними навичками у виконанні основних вправ та опанування ефективною технікою володіння м'ячем;
- ознайомити з історією виникнення і розвитку баскетболу, надати основу класифікації та визначити сучасний стан баскетболу у світі;
- оволодіння практичними навичками в проведенні окремих частин занять та занять з баскетболу в цілому.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання:

знати: правила гри, основи техніки володіння м'ячем, організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику навчання основним технічним елементам баскетболу та самостійних занять з фізичної підготовки; забезпечення техніки безпеки на заняттях з баскетболу; зміст окремих частин уроку з баскетболу, його організацію та методичне забезпечення.

вміти: володіти технікою різних видів кидків, необхідними навичками технічних дій з м'ячем та без м'яча; записувати у формі конспекту урок з баскетболу; записувати комплекс загально розвиваючих вправ різними засобами; проводити окремі частини уроку з баскетболу; рецензувати проведення окремо частин уроку і уроку в цілому; проводити самостійно заняття з баскетболу.

За результатами вивчення курсу дисципліни «Теорія та методика спортивних ігор (баскетбол)» студенти мають засвоїти наступні професійні компетенції:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

На екзамен виносяться питання, що охоплюють такі теоретичні знання:

Тема 1. Техніка нападу та техніка володіння м'ячем. Навчання прийомам техніки нападу та техніки захисту.

Опанування елементів техніки переміщення, ходьби, бігу, стрибків. Основні види зупинок, поворотів. Опанування елементами техніки володіння м'ячем. Ловля м'яча: двома руками, однією рукою. Передача м'яча: двома руками від грудей,

двома руками зверху, двома руками знизу, однією рукою від плеча, однією рукою від голови або зверху, однією рукою «крюком».

Тема 2. Техніка володіння м'ячем. Передача м'яча.

Опанування елементами техніки володіння м'ячем при передачах м'яча. Передача м'яча: двома руками від грудей, двома руками зверху, двома руками знизу, однією рукою від плеча, однією рукою від голови або зверху, однією рукою «крюком», однією рукою знизу, однією рукою збоку, прихована передача м'яча за спиною. Рухливі ігри, естафети для удосконалення техніки володіння м'ячем.

Тема 3. Ведення м'яча.

Обведення зі зміною швидкості. Обведення зі зміною напрямку. Основні рухливі ігри та естафети для навчання техніки ведення м'яча.

Тема 4. Кидки в корзину.

Опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для засвоєння техніки кидків. Кидок двома руками від грудей, двома руками зверху, двома руками знизу, двома руками зверху вниз, однією рукою від плеча, однією рукою зверху, однією рукою в стрибку (кидок в стрибку), однією рукою «крюком», однією рукою знизу; штрафний кидок.

Тема 5. Техніка захисту. Техніка оволодіння м'ячем і протидії.

Опанування і вдосконалення техніки переміщень: стійка, переміщення. Виривання м'яча, вибивання м'яча з рук суперника, вибивання м'яча при веденні, перехват м'яча, накривання м'яча в момент кидка, оволодіння м'ячем в боротьбі за відскок у свого щита.

Тема 6. Фінти і поєднання прийомів.

Опанування техніки виконання фінтів у баскетболі. Фінт на ривок - ривок, ведення – передача, фінт на прохід – прохід, фінт на кидок- передача, подвійний фінт на прохід – прохід, ведення – поворот – кидок, фінт на кидок – прохід – кидок, фінт на кидок – кидок, фінт на кидок – поворот – кидок, фінт на кидок – фінт на передачу – кидок. Рухливі ігри для навчання виконувати ефективні фінти.

Зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивних ігор (волейбол)»

Мета навчального курсу: набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання волейболу, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, ліцеїв, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

Завдання навчальної дисципліни:

- надати студентами основи теоретичних, практичних, методичних та організаційних знань з теорії та методики волейболу;
- оволодіння практичними навичками у виконанні основних вправ та опанування ефективною технікою володіння м'ячем;
- ознайомити з історією виникнення і розвитку волейболу, надати основу класифікації та визначити сучасний стан волейболу у світі;
- оволодіння практичними навичками в проведенні окремих частин занять та занять з волейболу в цілому.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання:

знати: правила гри, основи техніки володіння м'ячем, організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методiku навчання основним технічним елементам волейболу та самостійних занять з фізичної підготовки; забезпечення техніки безпеки на заняттях з волейболу; зміст окремих частин уроку з волейболу, його організацію та методичне забезпечення.

вміти: володіти технікою різних видів передач, необхідними навичками технічних дій з м'ячем та без м'яча; записувати у формі конспекту урок з волейболу; записувати комплекс загально розвиваючих вправ різними засобами; проводити окремі частини уроку з волейболу; рецензувати проведення окремо частин уроку і уроку в цілому; проводити самостійно заняття з волейболу.

За результатами вивчення курсу дисципліни «Теорія та методика спортивних ігор (волейбол)» студенти мають засвоїти наступні професійні компетенції:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

На екзамен виносяться питання, що охоплюють такі теоретичні знання:

Тема 1. Техніка гри, класифікація. Прийоми техніки нападу.

Опанування основних підготовчих та спеціальних вправ для засвоєння техніки переміщення, ходьби, бігу, стрибків. Опанування техніки виконання основних видів передач м'яча: двома руками зверху вперед, двома руками зверху назад. Опанування техніки виконання подач м'яча: нижньої прямої подачі, верхньої прямої подачі, верхньої бокової подачі, подачі в стрибку. Опанування техніки виконання атакуючих ударів: прямого атакуючого удару, удару з переводом і поворотом тулуба, удару з переводом без повороту тулуба, бокового атакуючого удару, атакуючого удару з задньої лінії. Техніка виконання контрольного нормативу передачі м'яча двома руками зверху через сітку в парах (кількість разів). Складання тестових завдань з теоретичних знань.

Тема 2. Прийоми техніки захисту.

Опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для засвоєння техніки прийому м'яча при захисті: прийому м'яча двома руками знизу, прийому

м'яча двома руками зверху, однією рукою в падінні. Опанування техніки блокування. Техніка виконання контрольного нормативу прийому м'яча двома руками знизу від стіни (кількість разів).

Тема 3. Тактична індивідуальна гра в нападі.

Функції гравців. Індивідуальні дії в нападі, групові тактичні дії. Навчання тактичним діям в нападі. Техніка виконання контрольного нормативу атакуючого удару з зон 2,3,4.

Тема 4. Тактичні комбінаційні командні дії в нападі.

Комбінаційні дії. Опанування тактичним прийомом, теоретичним і практичним діям у змагальній діяльності.

Тема 5. Тактичні дії в захисті: індивідуальні, групові, командні.

Опанування тактичним прийомом, теоретичним і практичним діям у захисті. Складання контрольного нормативу з різних видів подач м'яча.

Зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивних ігор (футбол)»

Мета навчального курсу: полягає в тому, щоб студенти найбільш повною мірою оволоділи теоретичним матеріалом, практичними вміннями і навичками виконання основних прийомів гри, методикою початкового навчання техніці і тактиці гри у футбол, а також методикою суддівства змагань.

Завдання навчальної дисципліни:

- ознайомлення з історією розвитку футболу і сучасними тенденціями цієї гри у світі, Європі та в Україні;
- вивчення класифікації техніки і тактики гри;
- формування спеціальних знань, навичок, необхідних для подальшої практичної роботи у школі;
- оволодіння методикою початкового навчання ударам, зупинкам, веденню, фінтам і відборам;
- оволодіння методикою початкового навчання індивідуальним, груповим і командним тактичним діям у захисті і нападі;
- ознайомлення з правилами гри й оволодіння методикою суддівства змагань з футболу.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання:

знати: правила гри; основи техніки володіння м'ячем, організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику навчання основним технічним елементам футболу та самостійних занять з фізичної підготовки; забезпечення техніки безпеки на заняттях з футболу; зміст окремих частин уроку з футболу, його організацію та методичне забезпечення.

вміти: володіти технікою різних видів ударів по м'ячу, необхідними навичками технічних дій з м'ячем та без м'яча; записувати у формі конспекту урок з футболу; записувати комплекс загальнорозвиваючих вправ різними засобами; проводити окремі частини уроку з футболу; рецензувати проведення окремо частин

уроку і уроку в цілому; проводити самостійно заняття з футболу.

За результатами вивчення курсу дисципліни «Теорія та методика спортивних ігор (футбол)» студенти мають засвоїти наступні професійні компетенції:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

На екзамен виносяться питання, що охоплюють такі теоретичні знання:

Тема 1. Техніка ударів по м'ячу.

Опанування елементів техніки переміщення гравців по полю та завдання ударів по м'ячу різними частинами стопи та головою.

Тема 2. Техніка зупинки та ведення м'яча.

Опанування елементами техніки зупинки м'яча. Основні елементи ведення м'яча.

Тема 3. Техніка відбору та вкидання м'яча.

Опанування елементами техніки відбору м'яча спереду, ззаду, збоку. Різні види підкатів при відборі м'яча. Вкидання м'яча у гру: техніка виконання. Рухливі ігри, естафети для удосконалення техніки відбору та володіння м'ячем.

Тема 4. Техніка фінтів у футболі.

Опанування і вдосконалення техніки фінтів з м'ячем у футболі. Обведення зі зміною швидкості. Обведення зі зміною напрямку. Основні рухливі ігри та естафети для навчання техніки ведення м'яча.

Тема 5. Техніка гри воротаря.

Опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для засвоєння техніки гри воротаря: вловити м'яч руками, відбити м'яч двома руками в поле, відбити м'яч однією рукою, перевести м'яч на кутовий.

РОЗДІЛ II. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Студент першого (бакалаврського) рівня освіти повинен володіти такими програмними результатами:

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

РОЗДІЛ III. ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Питання з 1 блоку медико-біологічних дисциплін

1. Опишіть загальну будову скелету та охарактеризуйте варіанти сполучення його складових.
2. Охарактеризуйте значення механічних навантажень на інтенсивність росту кісток.
3. Охарактеризуйте особливості будови відділів хребетного стовпа, фізіологічних вигинів і їх функціональне значення.
4. Надайте класифікацію суглобів по кількості кісток, по формі суглобних поверхонь, по кількості осей обертання і функціональному зв'язку.
5. Опишіть загальну будову м'яза і його допоміжного апарату, дайте функціональну характеристику м'язу, як активної частини опорно-рухового апарату.
6. Опишіть анатомічні особливості скелетних і гладеньких м'язів та фізіологічні механізми м'язового скорочення.
7. Опишіть будову дихальних шляхів та легенів. Охарактеризуйте особливості подиху і резервні можливості дихальної системи при фізичних навантаженнях.
8. Дайте характеристику загальної будови і функцій кровоносної системи.
9. Класифікуйте кровоносні судини. Охарактеризуйте відмінності будови кровоносних судин (артерій і вен, мікроциркуляторного русла).
10. Опишіть топографію, будову серця, стінок серця: ендокард, міокард, епікард, перикард. Визначте основні функції і відмінні особливості серцевого м'яза.
11. Дайте визначення колу кровообігу: великий, малий і серцевий. Охарактеризуйте особливості кровопостачання легень і циркуляції крові в малому колі кровообігу.
12. Особливості діяльності серцево-судинної системи у процесі рухової активності.
13. Розкрийте поняття кров'яного тиску, його видів і засобів вимірювання.
14. Визначте основні параметри артеріального пульсу (ЧСС) та охарактеризуйте його функціональне значення при дослідженнях стану серцево-судинної і дихальної систем.
15. Реакція серцево-судинної системи на фізичні навантаження: типи реакцій, характеристика, особливості формування типів реакції в залежності від стану здоров'я.
16. Визначте поняття «фізичний розвиток». Назвіть методи визначення показників фізичного розвитку спортсменів.
17. Охарактеризуйте методи досліджень фізичного розвитку і здоров'я спортсменів і людей, які не займаються спортом (соматоскопія, антропометрія, дослідження постави, розвитку м'язів, визначення рухливості в суглобах), умови та вимоги до їх проведення.
18. Дайте визначення ступеню статевого дозрівання. Розкрийте поняття паспортного і біологічного віку, «акселерації» і «ретардації» в спорті.

19. Дайте визначення та характеристику методів визначення рівня фізичного стану і ступеня втоми спортсменів (визначення маси тіла, ЧСС (пульсометрія), АТ, показників зовнішнього дихання).

20. Особливості функціонування серцево-судинної системи під впливом навантаження.

21. Охарактеризуйте основні функціональні проби при дослідженні стану серцево-судинної системи та методику їх проведення (одномоментна, двохмоментна, трьохмоментна, проби С.П. Летунова. Флека, Бюргера, ортостатична).

22. Визначте будову, функціональне призначення дихальної системи (регуляція дихання, механізм вдиху і видиху).

23. Обґрунтуйте мету використання функціональних дихальних проб та поясніть методику їх проведення (проби Штанге, Генчі, Серкіна, Розенталя, Шафрановського).

24. Охарактеризуйте фізіологічні основи втоми та перевтомлення та перетренованості (поняття, причини, ознаки, механізми виникнення).

25. Опишіть методику тестування фізичної працездатності спортсменів в умовах спортивних тренувань (проби Мартіне-Кушелевського; проба Руф'є; Гарвардський степ-тест; тест Купера; тест PWC_{170}).

26. Охарактеризуйте засоби відновлення фізичної працездатності (педагогічні, психологічні, медико-біологічні).

27. Визначте поняття допінгу, антидопінгового контролю та методи його проведення. Назвіть можливі санкції щодо порушників антидопінгового законодавства.

28. Розкрийте поняття хронічного перенавантаження, поняття «раптової смерті» в спорті та покажіть значення долікарської медичної допомоги.

29. Розкрийте поняття спортивного травматизму: поняття травми; види і ступені складності травм, причини виникнення спортивних травм, механізми їх виникнення. Профілактика спортивного травматизму.

30. Надайте характеристику фізичної працездатності спортсменів: поняття фізичної працездатності; фактори, що впливають на фізичну працездатність; критерії фізичної працездатності; функціональні проби для оцінки фізичної працездатності в спортивній практиці; вимоги щодо проведення тестувань з фізичним навантаженням.

Питання 2 блоку з професійно-орієнтовних дисциплін

«Теорія та методика фізичного виховання»

1. Розкрийте базові поняття теорії та методики фізичного виховання: фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізична освіта, рухова активність, фізична культура, фізичне виховання.

2. Проаналізуйте методичні принципи фізичного виховання: принцип свідомості і активності; принцип науковості; принцип систематичності; принцип

поступовості і послідовності; принцип індивідуалізації та диференційного підходу до навчання. Покажіть їх значення у сфері фізичного виховання.

3. Надайте характеристику основних засобів фізичного виховання (фізичні вправи, природні умови, гігієнічні фактори). Проаналізуйте фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.

4. Надайте характеристику фізичного навантаження та відпочинку між фізичними навантаженнями як фактору оптимізації тренувального процесу.

5. Охарактеризуйте практичні методи навчання у фізичному вихованні: методи суворої регламентованої вправи; методи частково-регламентованої вправи. Опишіть використання методу колового тренування при вихованні фізичних якостей.

6. Охарактеризуйте рухові уміння та навички та покажіть взаємодію рухових навичок (позитивне перенесення навичок та негативне перенесення навичок) і наведіть приклади.

7. Охарактеризуйте основні етапи навчання у фізичному вихованні (етап початкового розучування вправ; етап поглибленого розучування; етап закріплення та вдосконалення навичок).

8. Надайте загальну характеристику сили, як фізичної якості людини (види сили; фактори, що зумовлюють силові можливості людини; вікова динаміка розвитку сили; засоби і методи розвитку сили).

9. Надайте загальну характеристику швидкості, як фізичної якості людини (види швидкості; фактори, що зумовлюють прояв швидкості; вікова динаміка природного розвитку швидкості; засоби та методи розвитку швидкості).

10. Надайте загальну характеристику гнучкості, як фізичної якості людини (види гнучкості; фактори, що зумовлюють прояв гнучкості; вікова динаміка природного розвитку гнучкості; засоби та методи розвитку гнучкості).

11. Надайте загальну характеристику витривалості, як фізичної якості людини (види витривалості; фактори, що визначають рівень витривалості; вікова динаміка природного розвитку витривалості; методика розвитку різних видів витривалості).

12. Надайте загальну характеристику координаційних здібностей людини (види координаційних здібностей; фактори, що обумовлюють прояв координаційних здібностей; вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей; методики розвитку координаційних здібностей).

13. Надайте загальну характеристику форм організації занять з фізичного виховання. Класифікація занять урочного типу.

14. Типова структура уроку з фізичного виховання. Основні методи організації занять та способи виконання вправ.

15. Проаналізуйте особливості фізичного виховання та форми організації занять з дітьми дошкільного віку, зі школярами, зі студентами та з дорослим населенням.

1. Надайте характеристику спортивної підготовки та охарактеризуйте засоби спортивного тренування.
2. Охарактеризуйте методи спортивної підготовки.
3. Надайте характеристику спортивних змагань та наведіть особливості проведення змагань в обраному виді спорту.
4. Надайте характеристику багаторічної системи підготовки спортсменів та покажіть особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.
5. Надайте характеристику фізичної підготовки спортсменів та охарактеризуйте фізичні якості спортсмена.
6. Надайте характеристики педагогічному контролю у спортивній підготовці з обраного виду спорту.
7. Надайте характеристику технічної підготовки спортсменів та розкрийте основні завдання та засоби технічної підготовки.
8. Надайте характеристики мікроциклам як структурним елементам в процесі підготовки спортсменів.
9. Охарактеризуйте побудову програм тренувальних занять (загальна структура занять; заняття вибіркової та комплексної спрямованості; типи та організація спортивних занять).
10. Дайте характеристику відбору в системі багаторічної підготовки спортсменів: перший етап відбору (первинний етап); другий етап відбору (попередній відбір); третій етап відбору (проміжний етап).
11. Опишіть тести контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.
12. Опишіть види контролю в спортивному тренуванні та назвіть основні вимоги до показників, що використовуються у контролі.
13. Дайте характеристику тактичної підготовки спортсменів і назвіть основні завдання та засоби тактичної підготовки.
14. Охарактеризуйте основні засоби відновлення спортивної працездатності.
15. Опишіть сутність управління підготовкою спортсменів (загальні поняття).

Питання 3 блоку з практичних дисциплін

«Теорія та методика гімнастики»

1. Дати визначення основних стройових понять: «стрій», «шеренга», «колонна», «ряд», «інтервал», «дистанція», «фланг». Методика проведення стройових вправ, шикувань та перешикувань.
2. Техніка виконання вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Методика навчання та оцінювання.
3. Техніка виконання вправи «Стійка на лопатках (Берізка)». Методика навчання та оцінювання.
4. Техніка виконання вправи «Перекид боком». Методика навчання та оцінювання.

5. Техніка виконання вправи «Підтягування на перекладині». Методика навчання та оцінювання.

«Теорія та методика легкої атлетики»

1. Біг на короткі дистанції. Техніка та методика навчання.
2. Біг на середні та довгі дистанції. Техніка та методика навчання.
3. Стрибки у довжину з розбігу та їх види. Техніка та методика навчання стрибка у довжину способом «зігнув ноги».
4. Стрибки у висоту з розбігу та їх види. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «перешагування».
5. Види метання в легкій атлетиці. Метання малого м'яча. Техніка та методика навчання метанню малого м'яча.

«Теорія та методика плавання»

1. Охарактеризуйте фази циклу руху рук у спортивних способах плавання: кроль на груді, на спині, брас, батерфляй.
2. Проаналізуйте техніку рухів рук та ніг при плаванні кролем на грудях.
3. Проаналізуйте техніку рухів рук при плаванні кролем на спині.
4. Проаналізуйте техніку рухів рук та дихання при плаванні батерфляєм.
5. Охарактеризуйте фази циклу рухів рук та їх узгодження з диханням при плаванні брасом.

«Теорія та методика спортивних ігор (баскетбол)»

1. Способи передачі м'яча у баскетболі: двома руками від грудей, двома руками зверху, двома руками знизу, однією рукою від плеча. Техніка та методика навчання.
2. Класифікація кидків м'яча в баскетболі: кидок двома руками від грудей, двома руками зверху, двома руками знизу, однією рукою від плеча. Техніка та методика навчання. Техніка штрафного кидка.
3. Класифікація переміщень в баскетболі. Техніка виконання основної стійки та приставного кроку.
4. Класифікація ведення м'яча у баскетболі. Техніка виконання обведення зі зміною швидкості та обведення зі зміною напрямку.
- 5 Основні рухливі ігри та естафети для підготовки дітей грі у баскетбол.

«Теорія та методика спортивних ігор (волейбол)»

1. Техніки виконання основних видів передач м'яча у волейболі: двома руками зверху вперед, двома руками зверху назад. Методика навчання.
2. Техніки виконання подач м'яча у волейболі: нижня пряма подача, верхня пряма подача, верхня бокова подача, подачі в стрибку. Методика навчання.
3. Техніка виконання атакуючих ударів: прямий атакуючий удар, удар з переводом і поворотом тулуба, удар з переводом без повороту тулуба, боковий атакуючий удар, атакуючий удар з задньої лінії. Методика навчання.
4. Техніка прийому м'яча при захисті: прийом м'яча двома руками знизу, прийом м'яча двома руками зверху, однією рукою в падінні. Техніки блокування. Методика навчання.
5. Основні рухливі ігри та естафети для підготовки дітей гри у волейбол.

«Теорія та методика спортивних ігор (футбол)»

1. Класифікація техніки ударів по м'ячу різними частинами стопи та головою у футболі. Методика навчання. Спеціальні та підготовчі вправи.
2. Техніка зупинки м'яча різними частинами тіла у футболі. Методика навчання. Спеціальні та підготовчі вправи.
3. Техніка ведення м'яча. Методика навчання. Спеціальні та підготовчі вправи.
4. Класифікація техніки відбору м'яча у футболі. Різні види підкатів при відборі м'яча. Рухливі ігри, естафети для удосконалення техніки відбору та володіння м'ячем.
5. Техніка фінтів у футболі. Обведення зі зміною швидкості. Обведення зі зміною напрямку. Основні рухливі ігри та естафети для навчання техніки фінтів у футболі.

РОЗДІЛ IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК

Атестаційний екзамен з дисциплін професійної підготовки є формою підсумкового контролю навчальних досягнень бакалавра, глибини засвоєння ним програмного матеріалу, логіки та взаємозв'язків між окремими дисциплінами та їхніми розділами, здатності творчо використовувати набуті знання та уміння.

Загальна оцінка відповіді на екзамені кожного студента є комплексною, яка враховує всі аспекти його відповіді з циклу професійної підготовки: Анатомія людини, Фізіологія людини, Вікова анатомія та фізіологія, Спортивна медицини та морфологія, Профілактика травматизму, Теорія та методика фізичного виховання, Теорія та методика обраного виду спорту, Теорія та методика гімнастики, Теорія та методика легкої атлетики, Теорія та методика плавання, Теорія та методика спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол), згідно навчального плану спеціальності 017 «Фізична культура і спор» та вимог першого (бакалаврського) рівня освіти.

Для визначення ступеня оволодіння студентом навчального матеріалу використовуються наступні рівні досягнень студентів за стобальною шкалою оцінювання.

національн а шкала	«5» відмінно	«4» добре		«3» задовільно		«2» незадовільно	
шкала ХНА	90–100	82–89	75–81	64–74	60–63	35–59	1–34
шкала ЄКТС	A	B	C	D	E	FX (з можливістю повторного складання)	F (з обов'язковим повторним курсом)

РОЗДІЛ V. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Медико-біологічні дисципліни

Основна:

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М.: Медицина, 1990. 192 с.
2. Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту RWC_{170} с помощью специфических нагрузок: Методические рекомендации для институтов физкультуры. М.: ГЦОЛИФК, 1980. 39 с.
3. Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практичних занять / Л. С. Вовканич, Є. О. Яремко. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 192 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. 480 с.
5. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. 65 с.
6. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання: навчальний посібник. Львів, 2002. 51 с.
7. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В.В. Кнопчука, Г.В. Дзяка. К.: Здоров'я, 1995. 405 с.
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 480 с.
9. Самостійні заняття з фізичного виховання. Навчальний посібник / О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Одеса: Одес. Нац. Мед. ун-т, 2014. 302 с. (Б-ка студента-медика)
10. Уілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 655 с.

Додаткова:

1. Камкин А.Г. Большой практикум по физиологии / А.Г. Камкин. — М. : Академия, 2007.— 448 с.
2. Плахтій П.О. Фізіологія людини. Нейрогуморальна регуляція функцій / П.О. Плахтій, О.О. Кучерук. — К. : Професіонал, 2007. — 336 с.
3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: 2005. Минск, 528 с.
4. Шмидт Р.И. Физиология человека. Київ, 2005. 500 с.
5. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. Часть 1. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2004. 304 с.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина : Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. 480 с.

Інформаційні ресурси:

- <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
- <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
- <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> Закон України «Про освіту».

- <http://www.nbuv.gov.ua/> Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> Вища освіта в Україні.
- <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> Методичний портал «Фізичне виховання».
- <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».
- <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=937> калькулятор калорій онлайн
- www.universalinternetlibrary.ru/book/medzina3/0.shtml

Теорія та методика фізичного виховання

Основна:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ, 2008. Т. 1. 392 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ, 2008. Т. 2. 426 с.
3. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры. М. : Физическая культура, 2005. 544 с.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ : „Інновація”, 2007. 252 с. ISBN 966-96438-8-0.
5. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль, 2010. 128 с.
6. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.
7. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль : Навчальна книга -Богдан, 2011. 264 с.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. В 2-х томах. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 272 с.

Додаткова:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб, Суми : Універсальна книга, 2004. 428 с. ISBN 966-680-142-6.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. Т. : Навчальна книга. Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с. ; Ч. 2. 248 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2001. 144 с.
4. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання: Вибрані лекції. Дніпропетровськ.: Пороги, 2003. 445 с.
5. Теория и методика физической культуры / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

Інформаційні ресурси в мережі інтернет:

1. <http://www.nbuv.gov.ua>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://fizkult-ura.ru/books>
4. <http://www.fizkulturaisport.ru>

Теорія та методика обраного виду спорту

Основна:

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков, 1993. 243 с.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследования по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // *Теория и практика физической культуры*, 1980, No 1, С. 31 – 34.
3. Бондарчук А.И. Тренировка легкоатлетов. К.: Здоровье, 1986. 113 с.
4. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси, 2003. 418 с.
5. Желязков Ц.И. Теория и методика на спортната тренировка. София. *Медицина и физкультура*. 2001. 187 с.
6. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. 284 с.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997. 217 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

Додаткова:

11. Бингелис А.Ю. Теоретическое обоснование оптимального темпа в академической гребле / А.Ю. Бингелис. *Теория и практика физической культуры*. 1997. No 3. С. 18-20.
12. Булатова М.М. Спортсмен в сложных климато-географических условиях / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 173с.
13. Волков Л.В. Вибір спортивної спеціалізації / Л.В. Волков. Київ, 1973. 163 с.
14. Горкин М.Я. Большие нагрузки в спорте / М.Я. Горкин, О.В. Качаровская, Л.Я. Евгеньева. – К.: Здоров'я, 1972. – 186с.
15. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1989. – 141с.
16. Клешнев В.В. Особенности гребли на эргометрах и их значение в подготовке гребцов-академистов. *Теория и практика физической культуры*. 1996. No 6. С. 21-26.
17. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. – К.:

Здоров'я, 1986. – 214с.

18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 181 с.

Теорія та методика гімнастики

Основна:

1. Бабюк С.М. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ на місці. Навч. метод. відеопосібник. У 3-х частинах. / С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський, 2011. – Ч.1.
2. Бабюк С.М. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ в русі. Навч. метод. відеопосібник. / С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський, 2011. – Ч.2.
3. Бабюк С.М. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ. Фігурні марширування. Навч. метод. відеопосібник. У 3-х частинах. / С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський, 2011. – Ч.3.
4. Бабюк С.М. Гімнастична термінологія. Навч. метод. відеопосібник. / С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський, 2011. – Ч.1.
5. Бабюк С.М. Теорія і методика гімнастичних загальнорозвиваючих вправ. Навч. метод. посібник. / С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2011. – 120 с.
6. Бабюк С.М. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ. Навч. метод. посібник. /С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2011. – 72 с.
7. Бабюк С.М. Гімнастичне багатоборство. Навч. метод. відеопосібник. / С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський, 2011.
8. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура для учнів 1-11 класів. – К.: Нептун, 2001, 2010, 2011.
9. Ленська Т.Г. Теорія і методика викладання гімнастики. Навч. метод. посібник. / Т.Г.Ленська, Л.Р.Головата, Т.М.Погребняк. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2011. – 230 с.
10. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія. / Ю.М.Салямін, І.А.Терещенко, С.П.Прокопюк, Т.М.Левчук. – К.: Олімпійська література, 2011. – 54 с.
10. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. / О.М.Худолій. – У 2-х томах. – Харків: ОСВ, 2008. – Т.1. – 406 с.

Додаткова:

1. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія. –Луцьк: Надстир'я, 1995. – 54 с.
2. Гімнастика / Під заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги - К.: Вища школа, 1975. – 355 с.
3. Єдина класифікаційна програма зі спортивної гімнастики (останнє видання). – 40 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К.Петров. - М.: ВЛАДОС, 2000. – 280 с.
5. Правила суддівства змагань з спортивної гімнастики, спортивної акробатики і спортивної художньої гімнастики (останні видання). – 42 с.
6. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура для чнів I-XI класів. – К.: Нептун, 1999. –186 с.

7. Гимнастика. /Под ред. А.Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1971. – 188 с.
8. Гимнастика. /Под ред. В.Д. Палыги. – М.: Просвещение, 1982. – 268 с.

Теорія та методика легкої атлетики

Основна:

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов: учебное пособие для физкультурных учебных заведений / В. Г. Алабин, Л. В. Романенко. – Х.: Основа, 2000. – 184 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для викладачів і студентів факультетів фізичної культури педагогічних інститутів і університетів / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брама-Україна, 2008. – 446 с.
3. Артюшенко О. Ф. Основи спортивної підготовки: навчальний посібник для тренерів, викладачів і студентів факультетів фізичної культури / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 415 с.
4. Бобровник В. І. Легка атлетика / В. І. Бобровник, О. А. Єременко, О. К. Козлова, С. М. Миленька // Енциклопедія олімпійського спорту України [за ред. В. М. Платонова]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Ч. 3, розділ 1. – С. 310–324.
5. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений /А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. Ф. Сидорчук. – М. : Издательский центр Академия, 2008.– 464 с.
6. Легкая атлетика. / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Академия, 2007. – 464 с.
7. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м). Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 1989. 163 с.
8. Легкая атлетика : учебник для ин-та физ. культуры / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – [Изд. 4-е, доп., перераб]. М. : Физкультура и спорт, 2001. – 671с.
9. Легкая атлетика /А. Н. Макаров, В. З. Сириш, В. П. Теннов.– М., 2005. – 67 с.
Легкая атлетика в школе / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий.– М., 1993. – 245 с.
10. Максименко Г. Н. Начальная подготовка юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, И. М. Курлисюк, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2007. – 266 с.

Додаткова:

1. Зелинченко В. Б. Критерии отбора в легкой атлетике / В.Б. Зилинченко – М.–2000. – 167 с.
2. Ломан В. Бег, прыжки, метание / В. Ломан. [Пер. с нем] : [Предисл. І А. Тер-Ованесяна І.А]. М. : Физкультура и спорт, 1985. –159с.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев.– Киев, 1999. – 278 с.
4. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной підготовки / М. Уильямс – К.: Олимпийская литература, 1997. – 256 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин – М., 2002. – 187 с.

Теорія та методика плавання

Основна:

1. Бріскін Ю.А., Одинець Т.Є., Пітин М.П., Сидорко О.Ю. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2017. 200 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2001. 400 с.
3. Водные виды спорта / [Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н. и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2003. 255 с.
4. Глазирін І. Д. Плавання [навч. посіб.]. К. : Кондор, 2006. 502 с.
5. Деби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде. М.: Фаир-пресс, 2000. 256 с.
6. Одинець Т.Є. Оздоровчі заняття на воді: навч. посіб. для студ. освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Фізичне виховання» Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 195 с.
7. Одинець Т. Є. Програма плавання у фізичній реабілітації жінок 55–65 років після радикальної мастектомії : метод. рек. для фахівців з фіз. реабілітації, викл. та студ. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2012. 52 с.
8. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др.]; под. ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2005. 432 с.
9. Хоули Т. Э. Оздоровительный фитнес. К. : Олимпийская литература, 2000. 367 с.

Додаткова:

1. Ворончихина И. А. Типология процесса оздоровления лиц зрелого возраста на занятиях водной аэробикой. Теория и практика физической культуры. 2006. № 4. С. 62–63.
2. Одинец Т.Е., Брискин Ю.А. Методические положения проведения занятий по аквафитнесу у женщин с постмастэктомическим синдромом. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі = Теория и методика физической культуры. 2015. № 4(43). С. 29–34.
3. Одинець Т.Є., Левченко М.В. Технологія аквафитнесу в структурі особистісно-орієнтованої програми фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 1(23). С. 63–68.
4. Одинець Т.Є. Теорія та методика плавання: метод. реком. до самостійної роботи студ. освітнього рівня «бакалавр» напряму підготовки «Здоров'я людини». Запоріжжя: ЗНУ; 2015. 120 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Кокрейн Бібліотека. URL: <http://www.cochranelibrary.com>
2. Науково-доказова база PubMed. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
3. Науково-доказова база з питань фізичної терапії (всесвітня). URL: <http://www.pedro.org.au>.
4. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>.

Теорія та методика спортивних ігор (баскетбол)

Основна:

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 350 с.
2. Вознюк Т.В. Методика початкового навчання основним технічним прийомам. Словник баскетбольних термінів. Навчально-методичний посібник. Вінниця:, 2006. 42 с.
3. Галайдюк М.А., Дуб І.В. Баскетбол. Механіка суддівства. В., 2007.
4. Іванова А. Є., Ковальчук Н. М. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу: Методичний посібник. Луцьк: ЛДТУ, 2001. 45 с.
5. Железняк Юрій Дмитрович. Теорія і методика навчання предмета «Фізична культура»: [учеб. Посібник для студ. висш.навч.закладів]: допустимо УМО / Железняк Ю.Д., В.М. Минбулатов.- 3-е изд., стер.- М: Академія, 2008.- 272 с. – (Вища професійна освіта. Педагогічні спеціальності). - Ббліогр.: с. 265.
6. Железняк Юрій Дмитрович, Портнова Ю.М. Спортивні ігри: Техніка, тактика, методика навчання: [учеб. Посібник для студ. висш.навч.закладів] : / Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М.- 3-е изд., стер.- М: Академія, 2006.- 520 с.
7. Костюкевич В.М. Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор:
курс лекцій. Вид. 2 е, доповнене та перероблене Вінниця: Планер, 2012. 236 с.
8. Костюкевич В.М. Орга нізація і проведення змагань зі спортивних ігор. В., 2005.
9. Лакіза О.М. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). Варіативний модуль Баскетбол. С. 60-68
10. Нестрівський Д.І. Баскетбол. Теорія і методика навчання: Навч. Посібник для студ. висш. навч. закладів.-М.: Видавничий центр «Академія», 2004.-336 с. Спортивні ігри: техніка, тактика, методика навчання: [учеб. для студ. висш. навч. закладів] :допущено УМО / Ю. М. Железняк [та ін.]; під ред. Д. Ю. Залізняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М: Академія, 2008. – 520 з. – (Вища професійна освіта. Педагогічні спеціальності). – Бібліогр. В кінці глав. – ISBN 978-5-7695-5517-6 : 459.00.

Додаткова:

1. Баскетбол. Підручник для ВНЗ фізичної культури. (Під загальною редакцією Ю.М. Портнова). Москва, 1997.-476с.
2. Чорнобилі Л.В., Коротков І.М. Рухливі ігри. - М.: ФиС, 1982.-224с.
3. Гомельський А.Я. Баскетбол секрети майстра. 1000 баскетбольних вправ. - М.: Агенетів «ФАИР», 1997.-224с.
4. Коробейников І.М., Міхеев А.А., Ніколенко І.Г. Фізичне виховання. Навчальний посібник для середніх-спеціальних навчальних закладів. М: Вища школа, 1984.-336с.
5. Коротков І.М. Рухливі ігри в заняттях спортом. - М.: ФиС, 1971.-120с.

6. Кудряшов В.А., Мірошникова Р.В. Технічні прийоми гри в баскетбол. - Мінськ .: Білорусь, 1967.- 184с.

Теорія та методика спортивних ігор (волейбол)

Основна:

1. Васецький І.А. Фізичне виховання. Спеціальні вправи з волейболу для покращення технічної підготовки студентів: метод. рек. для самостійних занять студентів за КМСОНП ПУЕТ / І.А.Васецький, І.Є. Кожуріна. – Полтава : ПУЕТ, 2013. – 86 с.

2. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / (В.В. Туровський, Н.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула). – К., 2009. – 140 с.

3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

4. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник. М: Издательский центр «Академия», 2006.- 520 с.

5. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.

6. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.

8. Освітні програми з фізичної культури для початкової, середньої, старшої школи: [Електронний ресурс]

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>

9. Піменов М.П. Спеціальні вправи. Волейбол. – Івано –Франковськ, 2000 р.

Додаткова:

1. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.

2. Кунянский В. А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства / В. А. Кунянский. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 72 с.

4. Коробейников І.М., Міхеев А.А., Ніколенко І.Г. Фізичне виховання. Навчальний посібник для середніх-спеціальних навчальних закладів. М: Вища школа, 1984.-336с.

5. Коротков І.М. Рухливі ігри в заняттях спортом. - М.: ФиС, 1971.-120с.

6. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014.198 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

Теорія та методика спортивних ігор (футбол)

Основна:

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 350 с.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. /Т.В. Вознюк. Вінниця:ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
5. Железняк Юрій Дмитрович. Теорія і методика навчання предмета «Фізична культура»: [учеб. Посібник для студ. висш.навч.закладів]: допустимо УМО / Железняк Ю.Д., В.М. Минбулатов.- 3-е изд., стер.- М: Академія, 2008.- 272 с. – (Вища професійна освіта. Педагогічні спеціальності). - Ббліогр.: с. 265.
6. Железняк Юрій Дмитрович, Портнова Ю.М. Спортивні ігри: Техніка, тактика, методика навчання: [учеб. Посібник для студ. висш.навч.закладів] : / Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М.- 3-е изд., стер.- М: Академія, 2006.- 520 с.
7. Костюкевич В.М. Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій. Вид. 2 е, доповнене та перероблене Вінниця: Планер, 2012. 236 с.
8. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.
9. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. В.: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 260 с.
10. Костюкевич В.М. Спортивні ігри: курс лекцій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.М Костюкевич, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 240 с.

Додаткова:

1. Хьюст Чарльз. Футбол. Тактические действия команды. Пер. с англ. /Чарльз Хьюст. М.: Физкультура и спорт, 1979. 146 с.
2. Чанади А. Футбол. Техника: Пер. с венг. / А. Чанади. М: Физкультура и спорт. 1976. 253 с.
3. Чанади А. Футбол. Стратегия: Пер. с венг./А.Чанади. М: Физкультура и спорт, 1978 208 с.
4. Чирва Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б. Г. Чирва. М: ТВТ Дивизион, 2008. 336 с.
5. Шамардин В. Н. Футбол: метод. пособие / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. Днепропетровск: ГДИФК, 1997. 213 с.

6. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб./О.А.Шинкарук. К. 2013. 136 с.